



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ROSÁCEA

¿Cuáles son los síntomas de la rosácea?

La rosácea tiene muchos síntomas, incluyendo los siguientes:

- Enrojecimiento frecuente de la cara (sonrojarse) que afecta sobretodo el centro de la cara (la frente, la nariz, las mejillas, y la barbilla). También se puede tener ardor y una leve hinchazón.
- Líneas rojas delgadas debajo de la piel. Estas líneas aparecen cuando los vasos sanguíneos que están bajo la piel se dilatan. Esta área de la piel puede estar algo hinchada, tibia y enrojecida.
- Enrojecimiento constante que aparece junto con espinillas en la piel que pueden volverse dolorosos más tarde.
- Ojos y párpados inflamados.
- Nariz hinchada. Algunas personas (mayormente los hombres) tienen la nariz roja y más grande.
- Piel engrosada. La piel de la frente, la barbilla, las mejillas y otras áreas se puede poner más dura debido a la rosácea.
-

¿Cómo se afectan los ojos?

Cerca de la mitad de las personas que padecen de rosácea desarrollan problemas con los ojos. Los ojos pueden estar enrojecidos, resecos, con picor, ardor, sensibles al sol y con la sensación de tener arena en los ojos. Los párpados pueden inflamarse e hincharse.

¿Puede curarse la rosácea?

No existe una cura para la rosácea. Es un trastorno crónico con episodios de agudizaciones y remisiones. El tratamiento consigue controlar el componente inflamatorio de la afección, pero no existe curación. Es muy importante que conozca los factores agravantes y que siga los consejos para mejorar los síntomas que padece.

¿Qué factores pueden agravar la rosácea?

Los siguientes factores deben ser evitados, en la medida de lo posible, para disminuir el riesgo de recaídas:

- El uso continuo de cremas con corticoides tópicos.

- Algunos medicamentos que se toman por la boca también pueden empeorar (corticoides sistémicos, fármacos vasodilatadores).
- Exposición solar: el sol le perjudica, si no resulta posible evitarlo, debe usar fotoprotectores.
- El calor, el frío e el viento también deben evitarse.
- La estancia en lugares muy calurosos (duchas calientes prolongadas, saunas, cocinas), y los cambios bruscos de temperatura perjudican.
- Ejercicio físico intenso.
- Cambios hormonales, anticonceptivos orales, menopausia, tratamientos hormonales.
- Comidas y bebidas muy calientes, comidas con muchas especias, quesos fermentados y bebidas alcohólicas.
- La ansiedad y el estrés pueden ser perjudiciales.

¿Qué pueden hacer las personas con rosácea?

Usted juega un papel importante en el cuidado de su rosácea. Estos son algunos consejos que puede seguir:

- Use diariamente un fotoprotector. Asegúrese de que tenga un factor de protección solar (SPF) de 15 o más. Se debe aplicar media hora antes de la probable exposición al sol inclusive durante días nublados. Siempre es conveniente usar protección física (sombreros, gorra)
- La piel de la rosácea es muy sensible y cualquier medicamento tópico puede escocer e irritar.
- Use una crema hidratante suave si esto le ayuda.
- Evite la aplicación de productos que contengan alcohol. Deben evitarse las fuentes de irritación de la piel como son los jabones, limpiadores con alcohol, astringentes, abrasivos y peelings.
- Evite cosméticos irritantes (jabones, abrasivos, peelings).
- Evite cremas excesivamente grasas porque es frecuente la asociación con seborrea.
- En verano: permanezca en ambientes frescos, consuma bebidas frías,
- En invierno: use cremas humectantes para proteger su piel de la sequedad del frío y del viento.

- **Estres:** trate de relajarse, evite el café, cuando este bajo presión respire inhalando profundo y exhalando en forma lenta.
- **Alimentos y bebidas:** evite el consumo de líquidos calientes, alimentos picantes, quesos fermentados, chocolate, embutidos y bebidas alcohólicas.
- **Ejercicio:** aunque el ejercicio es importante para la vida de las personas, quienes tienen rosácea deberán evitar el esfuerzo intenso y las prácticas deportivas al aire libre realícelas a primera hora de la mañana, use protectores solares y cuando descanse colóquese una toalla húmeda en su cara.
- **Menopausia:** si sufre de episodios de calores o sofoco, tenga siempre a mano geles refrescantes.
- **Anticonceptivos:** los estrógenos producen vasodilatación, trate de evitarlos. Consulte a planificación familiar para elegir otras formas de cuidados.